



العلاج الطبيعي	امراض العظام	التغذية الراجيم السمنة	امراض الغدد الصم	امراض القلب و الدم	انف و اذن و حنجرة
الجهاز الهضمي	الامراض العصبية	الامراض الوراثية	الامراض المعدية	الامراض الجلدية	امراض العيون
السرطان	قسم الجراحة و التجميل	الحوادث و الاصابات	الحمل والولادة	الجهاز التنفسي	التطعيم و التحصين
الفم و الاسنان	الطب البديل و الاعشاب	الاسعافات الاولى	الصحة النفسية	الصحة العامة	الصحة الجنسية
	مرض الايدز	مرض السكري	المسالك البولية	الكبد و المرارة	

الام الظهر

الام الظهر

الإجراءات الأولية للإسعافات الأولية لآلام الظهر:

- هل يعاني في الماضي من مشاكل في الظهر؟
- تحديد سبب الآلام: هل هو القيام بحركة خاطئة أو عند رفع حمل ثقيل أم فجائياً؟
- متى وأين وكيف حدث الألم وعلاقته عند القيام بنشاط ما أو عند أخذ وضع معين أو عند الاسترخاء؟
- تغير في لون البول وكميته وتكرار حدوثه.
- وجود تنميل أو ضعف أو ارتخاء في الأرجل.
- هل يمتد الألم من الظهر للأرجل أو إلى منطقة البطن السفلي أو الفخذ؟

* التقييم:

- ملاحظة حركة الشخص المصاب عند الوقوف والجلوس.
- تقييم توازنه وسهولة الحركة أو صعوبتها.
- هل يوجد ورم في الظهر.
- ملاحظة الضعف أو عدم الإحساس بالأطراف.
- فحص منطقة البطن عما إذا كانت توجد أية كتل محسوسة أو ألم.

* تحذيرات:

- تسبب الذبحة الصدرية ألم يمتد من الظهر إلى عظم الكتف.
- كما أن أمراض الأوعية الدموية تؤدي إلى الشعور بهذه الآلام.
- لكن حصوات الكلى تسبب آلاماً تمتد من الظهر إلى عظمة الفخذ.

* بروتوكول الإسعافات الأولية لآلام الظهر:

- المريض الذي يعاني من آلام يستطيع تحملها ينبغي عليه أن يأخذ قسطاً من الراحة بين كل فترة وأخرى مع تجنب رفع الأشياء الثقيلة، يمكنه تناول بعض المسكنات للتخفيف من الألم.
- أما المريض الذي يعاني من الآلام الحادة ينبغي عليه:
- أ - الراحة على سطح صلب مسطح مع ثني الركبتين واستخدام كمادات دافئة أو باردة على مكان الألم.
- ب - تناول بعض المسكنات.
- ج - عدم الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة.

* اللجوء إلى الطبيب:

- يتم اللجوء إلى الطبيب عند:

- ظهور أعراض للألم الحاد والتي تتمثل في: ارتفاع متزايد في درجة الحرارة - قي - ضيق في التنفس - رجفة - إفراز العرق - أو عند وجود ألم أو كتلة محسوسة في منطقة البطن.
- إذا استمر الألم في حدته.
- إذا كانت هناك صعوبة في المشي.
- وجود دم في البول أو أية أعراض أخرى تتصل بالجهاز البولي.

تمارينك الام الظهر

الهدف من هذه التمرينات هو استطالة وتقوية عضلات الظهر والبطن لحماية غضاريف وأنسجة الظهر وزيادة قوة تحمل عضلات البطن والظهر [اقرأ المزيد ...](#)

علامت واعراض الحمل

اختصار لعلامات واعراض الحمل: -اعراض الحمل مبكرا .تاخر حدوث الدورة . الام عند الضغط على الثدي . غثيان . قىء . تغيرات فى الوزن . ارهاق [اقرأ المزيد ...](#)

آلام الظهر - الم في الظهر

هل تعانيون من آلام الظهر؟ يجدر بكم أن تبدؤوا بالمشي هل تعانيون من آلام الظهر؟ باحثون ا يقدمون لكم ثورة [اقرأ المزيد ...](#)

الام الصدر - الم في الصدر

لا بد وان كل واحد منا قد شعر في حياته يوماً ما بألم في صدره. وهذا قد يكون له أسباب [اقرأ المزيد ...](#)

الم الظهر

آلام الظهر من أكثر الأمراض شيوعا، ويتعرض معظم الناس إلى الشعور بآلام الظهر في مرحلة ما من حياتهم ولكن سرعان [اقرأ المزيد ...](#)

عرق النسا

ما هو عرق النسا؟ ما هو العلاج الذي ينصح به الطبيب؟ في مرحلة عمرية ما في عمر كل إنسان يعاني [اقرأ المزيد ...](#)

روابط صديقة

العاب - Girls Games

جميع محتويات صحة الموسوعة الصحية الحديثة هي بغرض المعرفة و المعلومات العامة و لا يجب ان تقوم بالاعتماد عليها او ان تستخدمها كبديل لزيارة الطبيب المتخصص فقد تكون المعلومات الواردة غير دقيقة او انها قديمة وقد يكون هناك اكتشاف او علاج أكثر تقدما لحالتك بالتالي لا تقوم باستخدام أية معلومات واردة في الموقع بدون استشارة الطبيب المختص

تم انشاء الصفحة في 0.00190305709839 ثانية.

[Privacy Policy](#)